

先月末より全国的に季節外れの暖かさとなり、早くも夏日となっている地域も続出しています。この時期はまだ体が暑さに慣れていないため熱中症に注意が必要です。意識的に体を暑さに慣らして熱中症を予防しましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。連休期間中は医療機関が休診のところも多くなりますので、ぜひファミリー健康相談をご活用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 熱や鼻水はないが、喉が痛くてくしゃみがよく出る。以前から花粉症はあるが、それとは違う症状で風邪でもないように思う。友人に話したら、黄砂が原因ではないかと言われたが、そうであればどのような症状が出るのかを確認したい。

A： 環境省は黄砂による人への影響について、これまでの研究成果などをもとに、情報公開しています。黄砂の飛来との関連は、目のかゆみや結膜炎、鼻水、くしゃみなどの鼻炎症状、気管支喘息や肺炎など、呼吸器症状の悪化、皮膚の湿疹やかゆみなどが報告に挙がっています。また、循環器疾患への影響として、心筋梗塞による入院や、発症の増加との関連も含まれていますが、発症にどのように関係しているかは分かっていません。

黄砂は日本に飛来する過程で、大気汚染物質や花粉など、様々なものが付着していることが分かっています。呼吸器を通じて粘膜にも刺激が及び、アレルギー体質であれば、症状の悪化を招く危険もはらんでいます。

一番の対策は、原因となる黄砂を回避することです。具体的には、外出時間を短くする(不織布マスクの着用)、洗濯物や布団の外干しを避ける、帰宅時は付着した黄砂を外で払い落とすことが大切です。

症状が悪化したり、長引いて辛い場合は、受診をお勧めします。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、
〈熱中症予防〉



湿度と気温が上昇するこの時期、特に注意したいのが「熱中症」です。人間の体は、汗をかくことにより体内の熱を逃がし、体温を一定に保とうとします。ところが、気温や湿度が上昇して汗が大量に出ると、体内の水分や塩分が不足して脱水状態となり、頭痛やめまい、立ちくらみなどの熱中症初期症状が現れ始めます。兆候を感じた際には、早めの対応が必要です。涼しい場所に移動し、体の冷却と水分（経口補水液やスポーツドリンク）をとりましょう。こまめに水分を補給し、屋外では日傘や帽子により日光を遮る、涼しい服装をする、室内ではエアコンや扇風機を効果的に使い適温を保つなどの対策をし、熱中症予防に努めましょう。日頃から水分補給を意識した生活を送り、過度な暑さを避けるよう、心がけてください。

熱中症による救急搬送者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。年齢が上がる、暑さや喉の渇きを感じにくくなるので、自覚がなくても意識して水分を補給することが大切です。また幼児は、体温調整機能がまだ十分に発達していないため、熱中症を引き起こすリスクが高くなります。身長が低いと、地面からの照り返しの熱の影響をダイレクトに、そして強烈に受けます。保護者の方は、お子様の様子を注意深く観察し、水分補給や休息をしっかりとするようにしてください。熱中症は老若男女問わず、誰にでも起こる可能性があります。体調を整え、熱中症予防対策もしっかりと行い、この夏を元気に過ごしましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2024年
5月

5月は気候もよく快適な時期ですが、連休明けには「五月病なのか、疲れを感じたりやる気が出ない」「学校や職場に行くのがつらい」というご相談を多くいただきます。

不安な気持ちになったり、つらさを感じたら、無理をせず、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

Q：うつ状態がうかがえる部下への対応を相談したい。

A：部下の「いつもと違う様子」に気が付かれた事は、日頃から部下の様子をよく見ている証拠なので、上司としての役割を果たされている事を賞賛しました。部下に「大丈夫？」と聞いてもなかなかすぐに悩みを話してくるとは限りません。まずは、「最近疲れているようだけど、眠れている？」等と体調の変化を尋ねてみましょう。「仕事の方で困っている事はない？」等を聞くのも良いと思います。話が聞ける落ち着いた時間とスペースを取りましょう。話が聞けたら、一人で抱え込まず、産業保健スタッフや、医療機関等の専門家につなぐようにしましょう。

Q：独立する子供とどのように関わっていけばいいのか分からない。

A：子供を案じる親心を受け止めながら傾聴し、独立する子供への援助の範囲や線引きについて検討すると共に、今後の新たな親子関係の築き方を話し合っサポートしました。

家族で守る心の健康 特別な病気ではない「うつ病」

うつ病は、過度のストレスがあればだれにでも起こりうる病気。早期発見・早期治療がとても重要です。自分や家族にうつ病が疑われたとき、適切に対処できるように正しい知識を持っておきましょう。

自分にこんな症状があれば「うつ病の疑いあり」

- 気分の落ち込みが1日中、いつまでも続く
 - 何をしても楽しいと感じず、気分がよくなる
 - 不眠や食欲不振が続き、疲労感が抜けない
 - 朝方に気分の落ち込みが強く、夕方からよくなる
 - 仕事や家事が手につかず、日常生活に支障をきたす
- こんなときは、きちんと休養して心のエネルギーを充電することが必要です。

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。